Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di

# JANGAN BERSEDIH

## *Kiat Meraih Hidup Bahagia*

Dicetak dan diterbitkan atas nafkah dari seorang muhsinin
Semoga Allah mengampuni dosanya, kedua orang tuanya dan seluruh kaum muslimin

الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي – رحمه الله تعالى –

# الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

طبع على نفقة فاعل خير
غفر الله له ولوالديه ولجميع المسلمين

***Buku yang akan Anda download ini adalah hasil terjemahan dari tim penterjemah Yayasan Al-Ukhuwah Sukoharjo, atas biaya Muhsinin. Semoga Allah mengampuni dosa mereka, kedua orang tua mereka, dan seluruh kaum muslimin.***

***Publikasi dan distribusi via website bekerja sama dengan Yayasan Salam Dakwah Jakarta. Semoga bermanfaat***

***Yayasan Al-Ukhuwah***
***Penerbit :***
***PUSTAKA AL-MINHAJ***
***Alamat : Pondok Pesantren Al-Ukhuwah, Joho, Sukoharjo, Solo - Jawa Tengah 57513***
***Website : www.alukhuwah.com***


***Yayasan Salam Dakwah***
***Alamat : Gedung Graha Pratama Lantai 15.***
***Jl. MT. Haryono Kavling 15 Jakarta Selatan 12810***
***e-mail : support@salamdakwah.com***
***Website : www.salamdakwah.com***


## *Visi*

*Menjadikan Teknologi Informasi sebagai sarana untuk menyebarkan dakwah yang haq dan berfungsi sebagai Media Dakwah Ahlussunnah wal Jama'ah.*

## *Misi*

*Ikut berperan serta dalam menyampaikan ilmu agama yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan pemahaman para Sahabat Rasulullah Shalallahu Alaihi Wassallam melalui Teknologi Informasi .*

Judul Asli:
Al-Wasaail Al-Mufiidah Lil Hayaatis Sa'iidah
Penulis:
Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di
Penerbit:
Darul Wathan
Edisi Indonesia:
JANGAN BERSEDIH
(KIAT MERAIH HIDUP BAHAGIA)
Penerjemah:
Abu Yusuf
Editor:
Abu Sulaiman
Desain Sampul:
Setiawan
Lay Out:
Taufik Al Isfari
Cetakan Pertama, Maret 2009 M
Penerbit:
PUSTAKA AL-MINHAJ
Alamat : Ponpes Al-Ukhuwah
Joho, Sukoharjo, Solo
Jawa Tengah 57513
Telp. 0271 590448

## Daftar Isi

# MUQADDIMAH

بسم الله الرحمن الرحيم

Segala puji hanya bagi Allah yang memiliki seluruh pujian. Saya bersaksi bahwa tidak ada yang disembah dengan benar selain Allah semata, tiada sekutu bagi-Nya. Dan saya bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan Rasul-Nya. Semoga shalawat dan salam terlimpahkan kepada beliau, keluarga dan para shahabat beliau.

*Amma ba'du:*

Sesungguhnya kelapangan dan kebahagiaan hati serta sirnanya kesedihan dan kegundahannya merupakan tujuan semua orang. Dengan itu kehidupan yang baik bisa diraih dan kegembiraan serta keceriaan menjadi sempurna.

Untuk mewujudkan hal itu, terdapat beberapa faktor atau sebab yang bersifat *agama, naluri (insting)* maupun *pengalaman*. Dan semua sebab itu tidak mungkin terkumpul kecuali pada diri orang-orang yang beriman. Adapun selain orang yang beriman, meskipun telah mendapatkan satu sisi maupun satu sebab (meraih kebahagiaan), yang mana akal pikiran mereka berusaha keras untuk menggapainya, niscaya terluput dari mereka banyak sisi yang lebih bermanfaat, lebih kuat dan lebih baik untuk waktu sekarang maupun yang akan datang.

Dalam tulisan saya ini, akan saya sebutkan -sebatas yang terlintas dalam pikiran saya- berbagai sebab untuk mewujudkan tujuan ini, yang tentunya menjadi keinginan semua orang.

Di antara mereka ada yang sudah banyak melakukan sebab-sebab tersebut sehingga ia hidup dalam keadaan suka cita dan bahagia. Namun ada di antara mereka yang kehilangan semua sebab-sebab tersebut dari dirinya, sehingga ia hidup sengsara dan merana. Dan ada pula yang pertengahan di antara keduanya, tergantung taufik yang Allah berikan kepadanya. Hanya Allah-lah Dzat yang memberikan taufik dan yang dimintai pertolongan untuk mendapatkan semua kebaikan dan menolak segala keburukan.



# PASAL I

## 1. Beriman dan beramal shalih

Sebab terbesar dan yang paling mendasar untuk menggapai kebahagiaan hidup adalah **beriman dan beramal shalih**. Allah ta'ala berfirman:

((مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)) {٩٧}

*"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan*

*kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."* (QS. An-Nahl: 97)

Dalam ayat ini Allah ta'ala memberitakan dan memberikan janji kepada orang yang menggabungkan antara *iman* dan *amal shalih* dengan kehidupan yang bahagia di dunia ini, serta di beri balasan yang baik di dunia maupun akhirat.

Sebabnya jelas sekali, yaitu karena orang-orang yang beriman kepada Allah dengan keimanan yang benar, iman yang mampu membuahkan amal shalih yang memberikan perbaikan terhadap hati, akhlak, dunia dan sekaligus akhirat, mereka memiliki dasar-dasar yang digunakan untuk menyikapi masalah yang datang kepada mereka yang akan menyebabkan kebahagiaan maupun kegundahan, kecemasan, dan kesedihan.

Ketika mereka mendapatkan sesuatu yang dicintai dan yang menyenangkan hati, mereka menerima dan mensyukurinya, serta menggunakannya dalam hal yang bermanfaat. Apabila yang mereka lakukan seperti itu, maka muncul perasaan bahagia, amat menginginkan keberlangsungan dan keberkahan nikmat tersebut serta



berharap pahala orang-orang yang bersyukur. Sungguh ini merupakan perkara-perkara yang amat besar, dimana kebaikan dan keberkahan yang merupakan buah amalnya itu melebihi semua kesenangan (yang ia dapatkan).

Dan ketika mereka mendapati hal-hal yang buruk, mendatangkan madharat, kesedihan dan kegundahan, mereka berusaha menghadapi dan meringankannya semaksimal mungkin, serta bersabar dengan kesabaran yang kuat ketika hal itu harus menimpa mereka. Dengan demikian, sungguh mereka akan memperoleh suatu imbal balik yang amat besar sebagai reaksi yang muncul ketika menghadapi perkara-perkara yang tidak disukai tersebut. Di antaranya, mendapatkan langkah penanggulangan yang bermanfaat sewaktu menghadapinya, melatih pengalaman, kekuatan dan kesabaran, serta mengharapkan pahala dan ganjaran.

Sungguh ini semua merupakan perkara-perkara besar yang mampu melenyapkan hal-hal buruk tersebut, bisa mengalihkannya menjadi sesuatu yang disenangi dan diharapkan kebaikannya, serta menjadikannya tamak terhadap karunia Allah dan pahala-Nya. Hal ini, seperti yang pernah diungkapkan oleh Nabi ﷺ dalam sebuah hadits shahih:

عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَلَيْسَ ذَلِكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ

*"Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, semua urusannya baik; jika ia mendapatkan hal yang menyenangkan, maka ia bersyukur dan itu baik baginya. Dan jika ia tertimpa hal yang tidak disukai, maka ia bersabar dan itu baik baginya. Hal itu hanya terjadi pada diri seorang mukmin."* (HR. Muslim)

Rasulullah telah mengabarkan bahwa seorang mukmin itu akan meraih keberuntungan, kebaikan dan buah amal yang berlipat ganda pada setiap ketentuan yang ia terima, baik berupa sesuatu yang dicintai maupun yang dibenci.

Karena itu, jikalau ada dua orang yang terkena suatu kebaikan atau keburukan, maka metode penerimaan kedua orang itu bisa jadi sangat berbeda sekali. Hal itu dipengaruhi oleh perbedaan tingkat iman dan amal shalih keduanya.



Karakter orang yang memiliki kedua sifat ini akan menerima kebaikan dan keburukan sesuai dengan apa yang telah kami sebutkan, yaitu bersyukur (bila mendapatkan kebaikan) dan bersabar (bila mendapatkan keburukan) serta segala hal yang menyertai keduanya. Maka orang semacam itu akan merasakan kegembiraan dan keceriaan, hilang darinya kesedihan, kegundahan, kegoncangan, kesempitan dada dan kesengsaraan hidup, serta akan semakin sempurna kehidupannya yang bahagia di dunia ini.

Sedangkan orang yang menerima kenikmatan dengan cara yang buruk, tidak mensyukuri dan berbuat melampaui batas, maka perilakunya akan menyeleweng, dan ia menerimanya dengan serakah dan keluh kesah seperti halnya binatang ternak. Selain itu hatinya juga tak tenang, bahkan perhatiannya menggelayut kemana-mana. Pikirannya dibuat kacau terhadap perasaan takut bilamana kehilangan semua kesenangannya itu, serta dari banyaknya pertentangan yang pada umumnya muncul disebabkan kenikmatan tersebut. Di sisi yang lain, jiwanya tak pernah puas pada suatu batas (nikmat) tertentu, bahkan ia senantiasa mencari-cari dan merindukan hal-hal lain yang terkadang bisa diperoleh, tapi terkadang juga tidak. Namun sekiranya ditakdirkan ia mampu mendapat-

kannya, tetap saja ia dibuat risau dalam berbagai hal yang sebelumnya telah disebutkan.

Lagi pula orang semacam ini ketika menerima hal yang dibenci, ia menghadapinya dengan hati yang goncang, keluh kesah, takut dan gelisah. Maka jangan ditanya tentang apa yang akan terjadi padanya, ia rasakan kesengsaraan hidup, berbagai penyakit psikis dan kejiwaan, serta ketakutan yang kadang sampai berakhir pada kondisi dan keadaan yang paling buruk dan mencemaskan. Sebab ia tidak mengharapkan pahala (ketika mendapatkan nikmat), dan tidak bersabar (ketika diuji keburukan) yang sebenarnya hal itu bisa menghibur dan meringankannya.

Semua yang dijelaskan ini terbukti dalam realitas kehidupan nyata. Salah satu dari kedua tipe orang ini bila anda perhatikan dan anda bandingkan dengan berbagai keadaan manusia, niscaya anda temukan perbedaan yang amat mencolok antara seorang mukmin yang mengamalkan konsekuensi imannya, dengan orang yang tidak seperti itu.

Karena agama sangat menganjurkan berlaku *qana'ah* (merasa cukup) terhadap rizki dari Allah, juga terhadap keutamaan dan karunia-Nya yang beraneka ragam yang diterima oleh para hamba. Sehingga seorang mukmin bila



diuji dengan sakit, kefakiran atau penghalang-penghalang lain yang setiap orang pasti mengalaminya, maka dengan keimanannya, dengan sikap *qana'ah* dan ridha atas pembagian Allah, anda dapati ia dalam kebahagiaan. Sebab hatinya tidak menuntut sesuatu yang tak mampu ia peroleh, ia memandang kepada yang berada di bawahnya, dan tidak memandang kepada yang di atasnya. Bahkan bisa jadi, kesenangan, kegembiraan dan kelapangan hati yang ia rasakan lebih dari kebahagiaan yang dirasakan oleh orang yang mendapatkan semua keinginan duniawinya, tapi ia tidak diberi sikap *qana'ah*.

Anda bisa dapati seorang yang tak memiliki amalan yang merupakan konsekuensi iman, bila diuji dengan kefakiran atau hilang sebagian kenikmatan dunia yang ia cintai, maka anda lihat ia berada pada puncak kesialan dan kerugian.

Contoh *diskripsi* (gambaran nyata) yang lain adalah, bila seseorang tertimpa hal-hal yang buruk dan membuat hati cemas, anda dapati seorang yang lurus imannya, kokoh hatinya, tenang jiwanya, rela dengan ketentuan dan takdir Allah terhadap perkara yang menimpanya, yang mana secara pikiran, perkataan dan perbuatan ia diberi kemampuan menerimanya, berarti ia telah mempunyai kesiapan diri untuk menerima hal yang menyedihkan dan

menyakitkan ini. Dan kondisi-kondisi semacam ini akan menjadikan manusia bahagia dan mantap hatinya.

Adapun pada diri orang yang tak memiliki iman, anda jumpai keadaannya bertolak belakang dengan keadaan orang beriman. Bila terjadi hal-hal yang mengkhawatirkan, maka akan cemas hatinya, tegang urat syarafnya, carut marut pikirannya, dan digelayuti rasa takut dan gentar. Maka terkumpullah pada dirinya *ketakutan secara lahir* dan *kegoncangan batin* yang tak bisa diungkapkan hakikat yang sebenarnya.

Orang semacam ini bila tak mendapatkan sebagian sebab-sebab yang bersifat naluri (insting) yang tentunya diperlukan seringnya latihan, maka akan tumbang kekuatannya dan tegang urat syarafnya. Hal itu karena ketiadaan iman yang membawanya untuk mampu bersabar, terlebih dalam kondisi sulit dan keadaan yang menyedihkan dan mencemaskan.

Seorang berbakti dan seorang pendurjana, seorang mukmin dan seorang yang kafir, keduanya memang memiliki persamaan dalam hal ketegaran berusaha dan *insting* yang digunakan untuk menjinakkan dan meringankan berbagai rasa takut yang ada. Akan tetapi orang mukmin dengan kekuatan iman, kesabaran, ketawakalan dan ketergantungannya kepada Allah serta harapannya



untuk memperoleh pahala dari-Nya merupakan suntikan bahan-bahan yang menguatkan ketegarannya, mengurangi tekanan rasa takut darinya dan meringankan berbagai macam kesulitannya. Hal ini sebagaimana firman Allah ta'ala:

إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللهِ مَا لاَ يَرْجُونَ

*"Jika kamu menderita kesakitan, maka sesungguhnya merekapun menderita kesakitan (pula) sebagaimana kamu menderitanya, sedang kamu mengharap dari Allah apa yang tidak mereka harapkan."* (QS. An-Nisa':104)

Mereka juga akan mendapatkan pertolongan Allah, dan Dia menjadi penolongnya secara khusus. Dia juga yang mengumpulkan apa yang telah dicerai beraikan oleh rasa takutnya. Allah ta'ala berfirman:

وَاصْبِرُوا إِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya Allah menyertai orang-orang yang bersabar."* (QS. Al-Anfaal: 46)

## 2. Berbuat baik kepada sesama makhluk dengan perkataan, perbuatan dan bermacam hal yang ma'ruf

Di antara sebab untuk menghilangkan kesedihan, kegundahan dan kegoncangan jiwa adalah ***berbuat baik kepada sesama makhluk dengan perkataan, perbuatan dan beragam hal yang ma'ruf.***

Semua hal ini adalah baik dan merupakan bentuk kebajikan. Dengannya Allah ta'ala menolak kesedihan dan kegundahan menurut beragam tingkatnya dari orang yang baik maupun orang yang berbuat durhaka. Akan tetapi pada diri orang beriman memiliki bagian yang sempurna dari hal itu. Seorang mukmin lebih dikhususkan karena perbuatan baiknya itu bersumber dari hati yang ikhlas dan mengharapkan pahala-Nya, sehingga Allah memudahkan dirinya mengerjakan perbuatan ma'ruf karena kebaikan yang ia harapkan. Dan Dia juga menjauhkan hal-hal yang dibenci darinya dengan keikhlasan niat dan ketulusannya dalam mencari pahala. Allah ta'ala berfirman:



لاَخَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَجْوَاهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلاَحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتَغَآءَ مَرْضَاتِ اللهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا {١١٤}

*"Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian diantara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar."* (QS. An-Nisa':114)

Allah ta'ala mengabarkan bahwa semua perkara ini adalah baik, dari siapapun orang yang melakukannya. Sedangkan suatu kebaikan itu pasti akan mendatangkan kebaikan lainnya dan juga akan menolak keburukan. Dan seorang mukmin yang mengharap pahala (ketika beramal, pent), Allah ta'ala akan memberinya pahala yang lebih besar. Di antara bentuk pahala yang besar adalah: **Hilangnya kesedihan, kegundahan, kekeruhan hati dan semisalnya.**

## PASAL II

## 3. Menyibukkan diri dengan amal dan ilmu yang bermanfaat

Di antara sebab menghilangkan kegoncangan jiwa yang muncul dari ketegangan urat syaraf dan sibuknya hati dengan perkara yang membuatnya keruh adalah ***menyibukkan diri dengan amal dan ilmu yang bermanfaat.***

Sebab perbuatan semacam itu akan mengalihkan hati dari kesibukannya memikirkan hal yang membuatnya goncang, bahkan bisa jadi ia lupa terhadap sebab-sebab yang menjadikannya sedih dan gundah gulana dikarenakan hal itu, sehingga jiwanya senang dan bertambah giat semangatnya.

Dalam hal ini terdapat persamaan antara orang beriman dengan selainnya. Akan tetapi seorang mukmin

lebih dibedakan dengan keimanan, keikhlasan, dan niatnya berharap pahala dalam kesibukannya mencari ilmu tersebut maupun dalam mengajarkannya. Dan juga terbedakan dengan amal kebaikan yang ia kerjakan; jika berupa amal ibadah maka itu adalah ibadah, dan jika berupa kesibukan duniawi atau sekedar kebiasaan yang bersifat duniawi, tapi ia harus mengiringinya dengan niat yang benar, dan lantaran itu ia meminta pertolongan kepada Allah untuk melaksanakan ketaatan, maka dampak perbuatan baiknya tersebut bisa menolak duka lara, kegundahan dan kesedihannya.

Berapa banyak orang yang diuji dengan kegoncangan jiwa dan kegersangan hati sehingga sampai terkena berbagai macam penyakit hati, tapi ternyata obatnya yang mujarab adalah: *"Melupakan sebab yang membuat hatinya gersang dan jiwanya goncang, serta menyibukkan diri dengan amal yang bermanfaat."*

Dan hendaknya kesibukan yang ia cari adalah kesibukan yang disukai dan digemari oleh jiwa, sebab hal ini lebih bisa mewujudkan tujuan baik yang hendak dicari. Wallahu a'lam.



## 4. Memusatkan seluruh pikiran untuk memperhatikan perbuatan yang sekarang sedang dikerjakan, tidak menghiraukan apa yang akan terjadi di masa mendatang, dan memutus kesedihan atas sesuatu yang telah berlalu

Di antara hal yang bisa menolak kesedihan dan kegoncangan jiwa adalah ***memusatkan seluruh pikiran untuk memperhatikan perbuatan yang sekarang sedang dikerjakan, tidak menghiraukan apa yang akan terjadi di masa mendatang dan memutus kesedihan atas sesuatu yang telah berlalu***.

Karenanya Nabi ﷺ meminta perlindungan dari kegundahan dan kesedihan. Munculnya *kesedihan* itu dikarenakan perkara-perkara yang telah terjadi, yang tak mungkin bisa kembali dan diralat, sedangkan *kegundahan* itu muncul disebabkan kekhawatiran terhadap perkara yang akan terjadi. Dan seorang hamba itu hendaknya benar-benar memikirkan hari yang sekarang dijalani, ia pusatkan kegiatan dan usahanya untuk memperbaiki keadaannya di hari itu dan di waktu yang akan datang. Jika ia mampu memusatkan hati untuk itu, niscaya ia

mampu menyempurnakan amalnya, dan hatinya terhibur dari hal yang membuatnya gundah dan sedih.

Nabi ﷺ apabila berdo'a atau memberikan bimbingan kepada umatnya untuk berdo'a, maka beliau menganjurkan agar bersungguh-sungguh dan giat dalam meminta terealisirnya apa yang ia inginkan, dan hilangnya sesuatu yang ia meminta agar dijauhkan darinya, disamping memohon pertolongan kepada Allah dan tamak terhadap karunia-Nya. Karena do'a harus dibarengi dengan amal.

Seorang hamba hendaknya bersungguh-sungguh mencari apa yang bermanfaat baginya dalam urusan agama maupun dunia, meminta kepada Allah agar memujudkan keinginannya, dan memohon pertolongan-Nya atas hal itu, sebagaimana sabda Nabi ﷺ:

احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ. فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)



*"Giatlah dalam melakukan apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah dan jangan malas. Jika sesuatu menimpamu, maka jangan kau katakan: 'Seandainya aku melakukan demikian, tentu akan demikian dan demikian.' Tetapi katakanlah: 'Allah telah mentakdirkannya, dan apa yang Dia kehendaki pasti terlaksana.' Sebab perkataan 'seandai-nya' itu membuka pintu amalan syetan."* (HR. Muslim)

Maka Nabi (dalam hadits ini) menggabungkan antara perintah untuk giat melakukan hal-hal yang bermanfaat di setiap keadaan, memohon pertolongan kepada Allah dan tidak tunduk di bawah sikap lemah yang tak lain adalah rasa malas yang membahayakan, dengan sikap menerima segala hal yang telah terjadi dan menunggu ketentuan dan takdir Allah (yang belum terjadi).

**Kesimpulannya**:

Nabi ﷺ membagi perkara itu menjadi dua:

1. Satu perkara yang masih mungkin untuk diperoleh oleh seseorang, atau dia mampu mendapatkannya, atau menolaknya atau sekedar meringankannya. Pada bagian ini seorang hamba bisa menunjukkan usahanya dan memohon pertolongan kepada Allah.

2. Satu perkara yang tidak mungkin bisa di capai oleh seseorang. Maka pada bagian ini ia merasa tenang, ridha dan menerima.

Dan tidak diragukan lagi bahwa memperhatikan pokok perkara ini merupakan sebab mendapatkan kebahagiaan dan hilangnya kesedihan dan kegundahan.



## PASAL III
## 5. Memperbanyak dzikir kepada Allah ta'ala

Di antara sebab terbesar mendapatkan kelapangan dada dan ketenangannya adalah ***memperbanyak dzikir kepada Allah ta'ala***. Sebab dzikir memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam melapangkan dan memberikan ketentraman di dalam dada, serta menghilangkan kesedihan dan kegundahannya. Allah ta'ala berfirman:

أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ketahuilah, hanya dalam berdzikir kepada Allah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd: 28)

Maka berdzikir (mengingat) Allah mempunyai pengaruh besar dalam mendapatkan hal-hal yang dicari,

hal ini karena keistimewaannya, dan karena ganjaran dan pahala yang diharapkan seorang hamba.

## 6. Menceritakan nikmat-nikmat Allah yang lahir maupun batin

Sebab yang lain adalah ***menceritakan nikmat-nikmat Allah yang lahir maupun batin.*** Karena dengan mengenali dan menceritakan nikmat-nikmat itu Allah ta'ala akan menghilangkan kesedihan dan kegundahannya. Selain itu, juga bisa memotifasi seorang hamba untuk bersyukur yang merupakan tingkatan dan martabat hamba yang paling tinggi, bahkan meskipun ia dalam keadaan fakir, sakit ataupun tertimpa aneka macam ujian yang lain. Maka apabila ia membandingkan antara nikmat-nikmat Allah ta'ala yang tak terhingga dan tak terhitung tersebut dengan hal yang dibenci yang menimpanya, niscaya hal yang dibenci tersebut tak bisa dibandingkan dengan nikmat-nikmat Allah ta'ala.

Bahkan berbagai hal yang dibenci dan musibah-musibah yang ada tersebut bila Allah ta'ala ujikan kepada seorang hamba, lalu ia menerimanya dengan sabar, ridha dan pasrah, niscaya beban kesulitannya menjadi ringan. Sedangkan harapan seorang hamba untuk mendapatkan pahala dan ganjarannya, serta ibadahnya kepada Allah



dengan melaksanakan kewajiban bersabar dan ridha, maka hal itu mampu mengubah sesuatu yang tadinya pahit menjadi manis, sehingga manisnya pahala tersebut mampu menghilangkan pahitnya kesabaran.

## 7. Mengamalkan petunjuk Nabi ﷺ untuk melihat keadaan orang yang di bawahnya dan tidak melihat kepada yang di atasnya

Hal yang paling bermanfaat dalam pembahasan ini adalah ***mengamalkan petunjuk Nabi ﷺ dalam hadits shahih, dimana beliau ﷺ pernah bersabda***:

انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

*"Lihatlah kepada orang yang di bawah kalian, dan jangan melihat orang yang ada di atas kalian, sebab hal itu lebih pantas bagimu untuk tidak meremehkan nikmat-nikmat Allah yang telah Dia berikan kepadamu."* (Muttafaqun 'alaih)

Sebab seorang hamba, apabila ia senantiasa menempatkan peringatan yang mulia ini di depan pelupuk matanya, niscaya ia lihat dirinya banyak melampaui para makhluk lainnya dalam hal kesehatan dan rizki dengan segala penyertanya, meski bagaimanapun keadaannya. Maka hilanglah goncangan jiwa, kesedihan dan kegundahannya, serta bertambah kegembiraan dan kebahagiaannya terhadap nikmat-nikmat Allah yang ia terima melebihi orang lain yang ada di bawahnya.

Semakin dalam pengamatan seorang hamba terhadap nikmat-nikmat Allah yang lahir dan batin, dalam hal agama maupun dunia, maka ia melihat bahwa Allah ta'ala sungguh telah memberinya kebaikan yang banyak, dan menjauhkan dirinya dari berbagai macam keburukan. Hal ini tidak diragukan lagi bisa menolak adanya kesedihan dan kegundahan, serta mendatangkan kesenangan dan kegembiraan.



## PASAL IV

## 8. Berusaha menghilangkan berbagai penyebab kesedihan, dan melakukan sebab-sebab yang mendatangkan kebahagiaan

Di antara sebab untuk meraih kegembiraan dan menghilangkan kesedihan dan kegundahan adalah ***berusaha menghilangkan berbagai penyebab kesedihan, dan melakukan sebab-sebab yang mendatangkan kebahagiaan.***

Yaitu dengan cara melupakan hal-hal buruk yang telah berlalu yang tak mungkin bisa dikembalikan, dan mengetahui bahwa menyibukkan pikiran dalam hal itu termasuk perbuatan sia-sia dan tak berguna, merupakan tindakan bodoh dan kegilaan, sehingga ia berusaha mengendalikan hati dari memikirkan hal itu dan dari

kegoncangannya terhadap hal yang akan terjadi di hari esok yang dikhawatirkannya, baik berupa kefakiran, ketakutan, maupun hal-hal buruk lain yang dikhayalkannya pada kehidupan di masa mendatang.

Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang belum terjadi merupakan perkara yang tak bisa diketahui kejadiannya, baik perkara itu berupa kebaikan, keburukan, harapan-harapan maupun hal-hal yang menyakitkan. Dan bahwa semua itu ada di tangan Allah Yang Maha Bijaksana, sedikit pun tak ada campur tangan hamba, selain hanya berupa upaya untuk mendapatkan kebaikan-kebaikan maupun menolak keburukan-keburukannya.

Ia juga menyadari bahwa jika ia memalingkan pikiran dari kecemasannya terhadap hal yang akan terjadi, bersandar kepada Allah ta'ala dalam menyerahkan kebaikannya, dan menenangkan dirinya terhadap hal itu, maka jika ia melakukannya menjadi tentramlah hatinya, keadaannya membaik dan hilang kegundahan maupun kecemasannya.

## 9. Membaca do'a yang selalu di baca Nabi ﷺ yang intinya memohon perbaikan dalam urusan agama, dunia dan akhirat

Di antara hal paling bermanfaat dalam menghadapi perkara-perkara yang akan datang adalah ***mempergunakan do'a yang selalu dibaca oleh Nabi ﷺ:***

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَ أَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَ أَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

*"Ya Allah, perbaikilah agamaku yang merupakan pedoman urusanku, perbaikilah duniaku yang merupakan tempat kehidupanku, perbaikilah akhiratku yang menjadi tempatku kembali, jadikanlah kehidupan ini sebagai tambahan bagiku dalam semua kebaikan, dan kematian sebagai tempat istirahat bagiku dari segala keburukan."* (HR. Muslim)

Dan juga sabda beliau ﷺ:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوْ فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

*"Ya Allah, aku berharap rahmat-Mu, maka jangan Engkau serahkan aku kepada diriku sendiri walau hanya sekejap mata, dan perbaikilah seluruh urusanku, tidak ada ilah yang berhak disembah selain Engkau."* (Diriwayatkan oleh Abu Dawud dengan sanad shahih)

Maka apabila seorang hamba senantiasa membaca do'a ini, yang intinya memohon kebaikan dalam urusan agama maupun dunia di masa yang akan datang, dengan menghadirkan hati dan niat yang tulus, disertai kesungguhan amal demi terwujudnya hal itu, niscaya Allah pasti mengabulkan do'a, harapan dan amalnya, sehingga kesedihannya berubah menjadi kebahagiaan dan kegembiraan.



## PASAL V
## 10. Berusaha meringankannya dengan cara memperhitungkan akhir kemungkinan terburuk dari perkara itu dan menenangkan jiwanya

Di antara sebab paling bermanfaat untuk menghilangkan kecemasan dan kesedihan ketika terjadi musibah pada seorang hamba adalah ***berusaha meringankannya dengan cara memprediksikan akhir kemungkinan terburuk dari perkara itu dan menenangkan jiwanya.***

Apabila hal itu telah dilakukan, maka berusahalah meringankan apa yang sekiranya bisa diringankan. Maka dengan penenangan jiwa dan usaha yang bermanfaat ini menjadi sirnalah kesedihan dan kegundahannya, sehingga sebagai gantinya akan terwujud usaha meraih berbagai kemanfaatan dan menolak kemudharatan yang dimudahkan bagi seorang hamba..

Apabila ia didera sebab-sebab rasa takut, sebab-sebab datangnya sakit, kefakiran dan hilangnya beragam perkara yang dicintainya, maka hendaklah hal itu diterima dengan ketenangan dan ketentraman jiwa, bahkan terhadap hal terburuk sekalipun yang mungkin menimpanya. Sebab tenangnya hati dalam menanggung berbagai kemungkinan buruk bisa meringankan dan menghilangkan keburukannya, terlebih lagi bila ia menyibukkan hati untuk menolaknya sesuai kemampuan. Maka terkumpullah pada dirinya ketenangan jiwa dan usaha yang bermanfaat yang bisa menyibukkannya dari memperhatikan musibah-musibah itu. Ia akan berusaha keras memperbarui kekuatannya melawan hal-hal buruk tersebut, disertai penyandaran diri kepada Allah dan keyakinan penuh kepada-Nya.

Tidak diragukan lagi bahwa perkara-perkara ini faidahnya sangat besar dalam usaha menggapai kebahagiaan dan kelapangan hati, disamping pahala yang diharapkan seorang hamba di dunia dan akhirat. Hal ini bisa disaksikan dan dipraktekkan, dan banyak sekali realitas dari orang-orang yang telah membuktikan dan mencobanya.



## PASAL VI

## 11. Hati yang kuat, tidak cemas dan tidak terpengaruh angan-angan dan khayalan yang mendatangkan pikiran-pikiran buruk

Di antara terapi penyembuhan terbesar terhadap penyakit hati dan bahkan manjur juga untuk penyakit fisik adalah ***hati yang kuat, tidak cemas dan tidak terpengaruh angan-angan dan khayalan yang mendatangkan pikiran-pikiran buruk.***

Karena manusia apabila tunduk kepada khayalan-khayalan dan hatinya terpengaruh sesuatu yang mengganggu pikirannya, seperti rasa takut terhadap penyakit dan selainnya, kemarahan dan kebingungan terhadap sebab-sebab yang mengenaskan, dan terjadinya hal-hal buruk serta hilangnya perkara-perkara yang

dicintai, maka ia terjerembab ke dalam kesedihan, kegundahan, penyakit-penyakit jasmani dan rohani serta kelemahan psikis yang banyak memiliki dampak buruk, di mana sebagian manusia sudah banyak menyaksikan berbagai madharatnya.

## 12. Berserah diri sepenuhnya kepada Allah dan tidak tunduk dalam bayang-bayang khayalan buruk

Apabila hati bersandar kepada Allah, berserah diri kepada-Nya, tidak tunduk kepada angan-angan dan tidak dikuasai khayalan-khayalan buruk, serta percaya penuh kepada Allah dan tamak terhadap karunia-Nya, maka dengan itu tertolaklah kesedihan dan kegundahannya, sirna darinya berbagai macam penyakit jasmani maupun rohani, dan hati akan mendapatkan kekuatan, kelapangan dan kegembiraan yang tak mungkin bisa diungkapkan.

Berapa banyak rumah sakit-rumah sakit yang dipenuhi pasien-pasien yang sakit diakibatkan angan-angan dan khayalan yang merusak? Berapa banyak perkara-perkara ini mempengaruhi hati orang-orang yang kuat, terlebih lagi orang-orang yang lemah, dan berapa




banyak yang telah menjurus kepada tindakan dungu dan gila?

Orang yang terjaga adalah orang-orang yang dilindungi Allah dan diberi taufik untuk menundukkan jiwanya, guna meraih berbagai sebab yang bermanfaat yang bisa menguatkan hati dan menghela kecemasannya. Allah ta'ala berfirman:

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

*"Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya."* (QS. Ath-Thalaq: 3)

Yakni, Allah akan mencukupkan segala keinginannya, baik dalam urusan agama maupun dunianya.

Orang yang bertawakal kepada Allah hatinya menjadi kuat dan tak terpengaruh dengan berbagai angan-angan buruk, dan tidak tergoyahkan dengan berbagai hal yang menimpanya, karena ia menyadari bahwa hal itu termasuk kelemahan jiwa dan ketakutan terhadap sesuatu yang tak ada hakikatnya.

Di samping itu, ia juga mengetahui bahwa Allah ta'ala telah memberikan jaminan dengan kecukupan yang

sempurna bagi orang yang bertawakal kepada-Nya, sehingga ia percaya kepada Alah dan tenang terhadap janji-Nya. Maka sirnalah duka dan kecemasannya; kesulitannya berganti kemudahan, kesedihannya berubah menjadi kegembiraan, dan rasa takutnya berbalik menjadi rasa aman.

Kita memohon keselamatan kepada Allah, dan agar Dia mengaruniakan kepada kita kekuatan dan kekokohan hati dengan tawakal yang sempurna. Karena Allah telah memberikan jaminan kepada pelakunya dengan semua kebaikan, dan Dia akan menolak semua keburukan dan bahaya darinya.





# PASAL VII

## 13. Menimbang sisi kebaikan dan keburukan yang ada pada orang lain

Dalam sabda Nabi ﷺ:

لاَ يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ (رواه مسلم)

*"Janganlah seorang mukmin membenci seorang mukminah, jika ia tidak suka sebagian perangainya, maka pasti ia ridha dengan sebagian perangainya yang lain."* (HR. Muslim)

Dalam hadits ini terkandung dua faidah besar:

1. Petunjuk bermuamalah kepada istri, kerabat, teman dan pekerja, serta semua orang yang punya hubungan dengan anda. Yaitu hendaknya anda

sadari bahwa dalam muamalah tersebut pasti ada aib, kekurangan maupun hal yang tidak anda sukai. Maka jika anda mendapatinya, bandingkan antara kekurangannya tersebut dengan apa yang menjadi kewajiban anda, atau apa yang seharusnya anda perbuat agar hubungan menjadi kuat dan tetap terjalin kecintaan, yaitu dengan cara mengingat kebaikan-kebaikan dan berbagai tujuan khusus maupun umum (yang diharapkan) dalam hubungannya itu. Jadi, dengan mengacuhkan keburukan-keburukan dan memperhatikan kebaikan-kebaikan yang ada akan melanggengkan hubungan dan pertalian, dan akan sempurna kelapangan yang anda peroleh.

2. Hilangnya kegundahan dan kecemasan, tetap jernih dan bisa terus menunaikan hak-hak yang wajib maupun sunnah dan membuat kedua belah pihak menjadi nyaman.

Barangsiapa tidak mengambil petunjuk yang telah dijelaskan oleh Nabi ﷺ ini, bahkan keadaannya bertolak belakang; mengorek-orek keburukan dan menutup mata dari kebaikan yang ada, maka ia pasti dirundung kecemasan, menjadi keruh hubungan yang terjalin antara dirinya dengan orang yang menyambung cinta dengannya, dan akan terputus banyak hak-hak dari masing-masing keduanya yang seharusnya dijaga.

Banyak orang yang memiliki cita-cita tinggi mampu bersikap sabar dan menata jiwanya ketika terjadi berbagai hal yang membuat hati cemas dan gelisah. Namun mereka menjadi goncang dan suram kebahagiaannya ketika tertimpa sesuatu yang remeh dan sepele. Hal ini disebabkan karena mereka mempersiapkan jiwa hanya untuk menghadapi perkara-perkara besar, dan tidak untuk perkara-perkara yang kecil, maka justru hal itu memudharatkan dan mempengaruhi ketenangan jiwanya.

Seorang yang cerdik, ia akan mempersiapkan diri untuk menghadapi perkara-perkara kecil maupun besar, memohon kepada Allah agar menolongnya, dan tidak menyerahkannya kepada dirinya sendiri walau hanya sekejap mata. Ketika itu, perkara yang kecil akan mudah diatasi sebagaimana mengatasi perkara yang besar, dan ia hidup dengan jiwa yang tentram, hati yang tenang dan lapang.

## PASAL VIII
## 14. Memperhatikan hakikat kehidupan dan dampak buruk kesedihan

Orang yang berakal mengetahui bahwa kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang bahagia dan tentram, dan hal ini (waktunya) pendek sekali. Maka tidak sepantasnya ia memperpendek kehidupannya dengan kesedihan dan terus-menerus berada dalam kekeruhan hati, sebab hal itu merupakan lawan dari kehidupan yang sehat. Sehingga ia pelit menyerahkan banyak dari bahagian hidupnya dirampas oleh berbagai kesedihan dan kecemasan.

Dalam hal ini tidak ada perbedaan antara orang baik maupun orang jahat, tetapi seorang yang beriman memiliki penelaahan yang dalam tentang hal ini, dan

memiliki keberuntungan yang bermanfaat baik cepat atau lambat (dunia dan akhirat).

## 15. Membandingkan kenikmatan yang masih ada dengan musibah yang menimpa

Apabila seseorang tertimpa sesuatu yang tidak disukai atau mengkhawatirkan terjadinya hal itu, hendaknya ia ***membandingkan antara nikmat-nikmat yang masih ada, baik nikmat dalam hal agama maupun dunia, dengan keburukan yang menimpanya***. Ketika dibandingkan, akan tampak jelas banyaknya kenikmatan yang masih ia peroleh, dan akan sirna hal-hal buruk yang menimpanya.

Dan juga hendaknya dibandingkan antara perkara-perkara buruk yang akan menimpanya itu dengan banyak-nya kemungkinan ia terselamatkan darinya. Maka janganlah membiarkan kemungkinan-kemungkinan yang lemah mengalahkan kemungkinan-kemungkinan yang banyak lagi kuat. Dengan ini, maka akan hilang kesedihan dan kekhawatirannya, dan ia mampu mem-perhitungkan kemungkinan-kemungkinan terbesar yang akan menimpanya, sehingga ia akan menata diri untuk menghadapinya jika hal itu terjadi, berusaha menolak hal yang belum terjadi, menghilangkannya jika memang terjadi, atau meringankannya.

## 16. Mengetahui bahwa gangguan yang datang dari manusia hanya akan membahayakan diri mereka sendiri

Di antara perkara yang bermanfaat (untuk menggapai kebahagiaan) adalah anda menyadari bahwa perbuatan buruk orang lain kepadamu, lebih khusus lagi berupa perkataan-perkataan yang kotor, tidak akan membahayakanmu, justru akan membahayakan mereka sendiri. Kecuali bila anda menyibukkan diri dalam memperhatikannya, atau anda memasukkan perkataan tersebut ke dalam perasaanmu, maka ketika itu perkataannya akan menyakitimu sama dengan mereka. Namun jika anda tak memperdulikannya, sedikit pun ia tak akan merugikan anda.

## 17. Senantiasa memikirkan hal-hal yang positif dalam urusan agama maupun dunia

Ketahuilah, bahwa kehidupanmu akan mengikuti jalan pikiranmu. Jika ia memuat pemikiran-pemikiran yang bermanfaat bagimu, dalam masalah agama maupun dunia, maka kehidupanmu akan membaik dan bahagia. Namun jika tidak demikian, maka kehidupanmu akan sengsara dan merana.

## 18. Menata jiwa untuk hanya meminta balasan amal dari Allah saja

Di antara hal yang paling bermanfaat untuk menghilangkan kesedihan adalah anda menata jiwa untuk tidak mengharapkan terima kasih dari selain Allah ta'ala. Apabila anda telah berbuat baik kepada orang yang memiliki hak atas anda ataupun tidak, maka ketahuilah bahwa ini adalah bentuk muamalah anda bersama Allah ta'ala. Maka janganlah anda menghiraukan ucapan terima kasih dari orang yang anda beri kebaikan. Sebagaimana firman Allah ta'ala tentang hak orang-orang pilihannya:



إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَاشُكُورًا {٩}

*"Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih."* **(QS. Al-Insan: 9)**

Hal ini lebih ditekankan lagi ketika bermuamalah bersama istri dan anak-anak, serta orang yang anda memiliki hubungan kuat dengan mereka. Kapan saja anda menata diri untuk menghilangkan keburukan dari mereka, maka sungguh (kehidupan) anda menjadi tenang dan lapang.

Di antara faktor pendukung mendapatkan ketenangan (hati) adalah mengambil berbagai sisi kebajikan dan mengamalkannya berdasarkan faktor yang mendorong jiwa anda untuk itu, tanpa memberat-beratkan diri yang akhirnya membuat jiwa menjadi goncang. Selain itu berlatihlah membiasakan diri menempuh tangga-tangga (kesuksesan), ketika gagal meraih keutamaan padahal anda telah berusaha menempuh jalan yang berliku-liku. Dan ini termasuk hikmah.

Dan usahakanlah anda menjadikan perkara-perkara yang cemar tersebut sebagai hal yang baik dan positif, sehingga dengan itu menjadi bertambah murni kelezatan jiwa, dan hilanglah kesuraman hati.

## 19. Menyibukkan pikiran dengan hal-hal yang bermanfaat dan berpaling dari hal-hal yang mendatangkan madharat

Jadikan perkara-perkara yang bermanfaat senantiasa di pelupuk mata, dan berusahalah untuk merealisasikannya. Janganlah berpaling kepada hal-hal yang bermadharat supaya dengan itu terlupakan sebab-sebab yang mendatangkan kegundahan dan kesedihan. Selain itu, pergunakanlah kesempatan dan fokuskan jiwa untuk melakukan amalan-amalanyang penting.

## 20. Menyempurnakan amal perbuatan sekarang untuk selanjutnya fokus pada amal yang akan datang

Di antara perkara-perkara yang bermanfaat adalah mengakhiri amal perbuatan di waktu sekarang dan mencurahkan tenaga, pikiran dan waktu untuk menghadapi amal yang akan datang. Karena amal perbuatan bila tidak diselesaikan maka sisa perbuatan yang telah lalu menjadi beban dalam pikiran, sehingga ikut mencampuri amal perbuatan berikutnya, maka akan semakin bertambah kesulitan yang dihadapi. Namun apabila segala sesuatu itu diselesaikan pada waktunya, niscaya perkara-perkara yang akan datang bisa anda hadapi dengan konsentrasi pikiran dan etos kerja yang penuh.

## 21. Memperhatikan skala prioritas dalam beramal

Hendaknya anda memilih dari amal-amal yang bermanfaat itu mana yang paling penting dan selanjutnya. Dan pilihlah (di antara amal itu) mana yang paling diminati dan paling disenangi oleh jiwa anda. Sebab melakukan yang sebaliknya, maka akan membuat hati jemu, bosan dan keruh. Selain itu, pergunakanlah pikiran yang lurus dan bermusyawarah (dengan orang lain), sebab tidak akan pernah menyesal orang yang bermusyawarah. Pelajarilah apa yang hendak anda kerjakan dengan teliti, dan apabila telah jelas kemaslahatannya dan anda bertekad melakukannya, maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada pemimpin kita, Muhammad, dan juga kepada keluarga dan para sahabatnya.

# CATATAN

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .